Resumen de las prácticas del Samadhi del amor con el venerable Dhammadipa.

Mettā (Pāli) o ***maitrī*** (sánscrito) ha sido traducido como *amabilidad con cariño*,[1] [2] "simpatía,"[3] [4] [5] "benevolencia,"[4] [2] "amistad,"[3] [4] "buena voluntad,"[4] [6] "amor,"[3] [3] o "interés activo por los demás".[3]
Es uno de los diez paramitas (perfecciones o virtudes) del budismo theravada y el primero de los cuatro Brahmavihāras (serie de prácticas de meditación diseñadas para cultivar las virtudes). El *mettā bhāvanā* (cultivo del *mettā*) es una forma de Meditación budista muy popular.
Brahmavihāras es un término en pali y sánscrito que significa "Actitudes sublimes".[1] También se los conoce como las "Cuatro Actitudes Inconmensurables"
El **objeto** de la meditación Mettā es el amor con desprendimiento. Tradicionalmente, la práctica comienza con el practicante cultivando el amor desinteresado hacia sí mismo,[7] después para con la gente que am(a, amigos, maestros, extraños y enemigos hasta cultivar el amor por la totalidad de seres vivientes.
Los budistas creen que aquellos que cultivan el Mettā consiguen alejarse de los deseos y la hostilidad. Los maestros budistas recomiendan la meditación en Mettā como un antídoto contra el insomnio y las pesadillas. Generalmente las personas que practican Mettā se encuentran más confortables y son más felices. Irradiar Mettā contribuye además a un mundo con más amor, paz y felicidad. La meditación mettā es un buen modo de calmar una mente angustiada y un antídoto contra la ira. De acuerdo con esto, alguien que ha cultivado Mettā no tendrá miedo fácilmente y podrá subyugarlo siendo más cariñoso, amoroso y más tendente al amor incondicional.

Preliminares para practicar la meditación:

- Aislamiento del cuerpo. Reduciendo distracciones y viendo los sentidos a través de la consciencia mental.
- Postura correcta. Postura que nos ofrece estabilidad y comodidad sin forzar para no dañarnos.
- Aislamiento de la mente. Al no perseguir las sensaciones sino que nos centramos en el objeto de meditación (p. ej., la respiración).

- Meditación en la respiración. Practicar unos minutos de respiración consciente para volver la mente hacia dentro.

Práctica 1: Maitri o Metta (el amor bondadoso).

Definición: Maitri o amor bondadoso se refiere a un tipo particular de amor caracterizado por la apertura de la amistad hacia las necesidades de los demás y al mismo tiempo libre de aferramiento. Un sinónimo es juntar o reunir en armonía. Su opuesto es el odio, que refleja nuestras resistencias.

Enemigo lejano, enemigo cercano: Odio, aferramiento.

Resoluciones:
Pueda (sujeto) estar libre de enemistad.
Pueda (sujeto) estar libre de odio.
Pueda (sujeto) estar libre de todos los desastres.
Pueda (sujeto) sostenerme en la felicidad.

Objeto:
El objeto de la meditación es la sensación clara y pacífica de amor, relacionada con una mente relajada y clara. Cada vez que surge una sensación clara y estable nos trasladamos al siguiente objeto y en caso de haber finalizado esa etapa al siguiente paso. El objeto real debe incluir a todos los seres, pero vamos pasando por los distintos pasos a modo de preparación.

Pasos:

- Primero. Practicamos maitri hacia nosotros mismos, aplicando las cuatro resoluciones para con nuestro cuerpo y mente.

Nota: para quienes tienen resentimiento hacia sí mismos pueden comenzar contemplándose como una pirámide dorada o como una pequeña mascota o animal al que le tengan mucho cariño.

- Segundo. Romper los límites. Escogemos tres grupos compuestos por cinco personas y trasladamos las cuatro resoluciones así como la sensación de amor hacia esas personas una por una. El primer grupo está compuesto por seres queridos, el segundo grupo por seres hacia los que sentimos indiferencia y el tercer grupo hacia los seres por los que sentimos enemistad u odio.

Nota: se recomienda permanecer con el mismo grupo de cinco personas para profundizar en la práctica.

- Tercera. Extender los límites. Ampliar la sensación hacia los infinitos seres, infinitos dharmas, infinitos mundos e infinitos medios hábiles. Comenzamos por el edificio donde estemos, luego el municipio, luego la comunidad, luego el país, luego el continente, luego el mundo y luego infinitos mundos en las diez direcciones. Adicionalmente aplicamos las cuatro resoluciones a los doce tipos de seres en las diez direcciones:
    - Los doce tipos de seres son (los cinco primero indiferenciados y los siete segundos diferenciados):
        - Todos los seres conscientes.
        - Todos los seres que respiran (incluyendo prana).
        - Todos los seres que han sido concebidos.
        - Todos los seres con agregados.
        - Todos los seres individuales.
        - (1) Todas las mujeres, y todos los hombres.
        - (1) Todos los seres nobles, y todos los seres no nobles.
        - (5) Todos los devas; todos los seres humanos; todos los animales; todos los espíritus hambrientos; y todos los seres infernales.
    - Las diez direcciones son: este, oeste, sur, norte, sureste, noroeste, noreste, suroeste, arriba y abajo.

Nota: Al aplicar las cuatro resoluciones a los doce tipos de seres en las diez direcciones nuestra mente se flexibiliza al tiempo que aprende a retener el objeto de la sensación de relajación, claridad y amor. Por ejemplo: puedan todos los seres conscientes de la dirección Este estar libres de enemistad, puedan todos los seres conscientes de la dirección Este estar libres de odio, puedan todos los seres conscientes de la dirección Este estar libres de todos los desastres y puedan todos los seres conscientes de la dirección Este sostenerse en felicidad.

- Cuarta. La última fase se utiliza para la consecución del samadhi después de haber desarrollado maestría en las fases anteriores. Escogemos un solo objeto (por ejemplo un maestro) que represente tanto a todos los seres como

ese amor que queremos desarrollar, mirándonos relajadamente y con una sonrisa, de hombros hacia arriba. Manteniendo en mente que representa a todos los seres lo usamos como el objeto para esta última etapa. Si perdemos claridad buscamos los detalles de su rostro como el color de ojos por ejemplo, si la sensación se vuelve intensa podemos centrarnos en la sensación siendo conscientes de que tanto él como todos los seres están englobados en esa sensación.

Nota: se recomienda usar para esta última etapa un objeto respetado, que sea del mismo sexo y que esté vivo.

Práctica 2. Karuna o la gran compasión.

Definición: La gran compasión busca el alivio del sufrimiento y sus causas en todos los seres. Cuanto mayor es el gran amor o el amor bondadoso mayor será la gran compasión libre de lástima y tristeza que podamos generar.

Enemigo lejano (violencia)**, enemigo cercano** (lástima o autocompasión "selfpity").

Resolución:
Pueda (sujeto) estar libre del sufrimiento y sus causas.

Objeto: El objeto real de esta práctica es el sufrimiento de todos los seres, pero para ello nos vamos preparando a través de los distintos pasos. Resulta importante retener en mente que este objeto se irá purificando de lástima y tristeza de forma que no tiene que haber sufrimiento cuando lo usemos conforme vayamos avanzando en la práctica.

Pasos:

- Primero. Escogemos a un individuo que esté sufriendo mucho y con su imagen mental sostenida en la mente aplicamos la resolución, hasta que nuestra mente conecte con su sufrimiento pero libre de lástima, de una forma relajada y clara.
- Segundo. Rompiendo las barreras. Procedemos de modo similar a maitri al romper las barreras con tres grupos de cinco personas (seres queridos, indiferentes y enemigos o

que nos hayan dañado; se recomienda que sean las mismas para facilitar el profundizar en la práctica). Aplicamos la resolución a cada una de ellas hasta que hayamos generado estabilidad en la sensación relajada y clara que nos conecta con el sufrimiento pero libre de lástima (selfpity).

- Tercero. Reflexionamos en que nosotros mismos también estamos sujetos al sufrimiento y sus causas y como al igual que todos los seres no queremos sufrir (podría ser positivo una pequeña reflexión sobre los tres tipos de sufrimiento: del sufrimiento, del cambio y de lo condicionado). Luego nos aplicamos la resolución y estabilizamos la sensación con nosotros mismos como objeto.
- Cuarto. Extender los límites. Aplicándolo de forma similar a la meditación en maitri nos centramos en los doce tipos de seres y las diez direcciones pero esta vez con la resolución de la compasión y el sufrimiento y sus causas como objeto.
- Quinto. Este último paso de centrarnos en un sólo ser (Maestro) que represente a todos los seres no se recomienda hasta que hayamos completado el samadhi del amor, así pues sólo saber que también se repite esta última fase.

Práctica 3. Mudita o el regocijo.

Definición: el regocijo del dharma es la más sutil de las alegrías, explica Nagarjuna, pues es incluso más sutil que la práctica de maitri. La práctica del regocijo consiste en alegrarnos de todo lo positivo tanto a nivel de resultado como a nivel de causa de las virtudes y felicidad de los seres, especialmente en el contexto de la práctica espiritual.

Enemigo lejano, enemigo cercano: Tacañería y envidia, falta de regocijo.

Nota: Para poder entender un poco mejor esta práctica conviene desarrollar un poco más las causas de las que regocijarnos, que luego maduran en experiencias de felicidad. Por ejemplo: la generosidad, el no dañar, la honestidad y veracidad, y la modestia son las causas respectivas para: la riqueza, una vida

larga, ser respetado y la influencia. Por otro lado podemos decir que la generosidad, la conducta y la paciencia son el soporte para la generación de mérito; así como la meditación y la sabiduría (estudio y reflexión) lo son para la sabiduría (realización o experiencia directa). Y el esfuerzo juega un papel crucial tanto para el mérito como para la sabiduría. Finalmente recordar que Shantideva explica en el Bodhichariavatara que el regocijo es la forma más sencilla y barata de desarrollar esas cualidades y resultados que deseamos.

Resolución:
Puedas no estar privado de todo lo bueno que hayas logrado.

Objeto: El regocijo por la felicidad y sus causas con una mente relajada y clara de todos los seres, pero para ello nos entrenamos progresivamente como anteriormente.

Pasos:

- Primero. Escogemos a una persona que tenga las cualidades a las que aspiramos, como por ejemplo alguien que tenga una alegría tan sutil que la pueda retener incluso en las situaciones más difíciles. Y aplicamos la resolución hasta que en nuestra mente surja un regocijo estable, claro y relajado.
- Segundo. Romper las barreras. Ese mismo estado mental lo aplicamos a cada una de las cinco personas de los tres grupos (seres queridos, indiferentes y enemigos; recordar que siempre sean los mismos para profundizar en la práctica). Aplicamos la resolución con cada individuo. Puede ayudar recordar que todos los seres tenemos cualidades positivas y además el potencial a la budeidad. Practicar hasta que surja en nuestra mente ese regocijo estable, claro y relajado.
- Tercero. Aplicarlo a nuestra propia felicidad y especialmente virtudes pasadas junto con la resolución.
- Cuarto. Extender los límites. Para con cada uno de los doce tipos de seres en las diez direcciones aplicando la resolución.
- Quinto. Sólo para obtener el samadhi una vez se hayan logrado los samadhis de maitri y karuna, aplicarlo a un objeto (como un maestro) que sea respetado, del mismo

sexo y que esté vivo, de los hombros hacia arriba y que represente para nosotros tanto todas las buenas cualidades a las que aspiramos como a todos los seres.

Práctica 4. Upeksha o ecuanimidad.

Definición: se refiere a la imparcialidad de la mente como un factor mental positivo que permite el desarrollo de los otros tres inconmensurables libres de impuresas o aflicciones.

Enemigo lejano, enemigo cercano: contacto, impacto, apego con los 6 sentidos, percepciones, conciencias -ver el Suttra Alaya Tama Viganga- e indiferencia (enemigo cercano)

Resolución:
(sujeto) es heredero de su karma.

Objeto: consiste en el desarrollo de samskara upeksha hacia todos los seres y los cinco agregados viéndolos de forma ilimitada, libres de aferramiento, aversión o indiferencia.

Nota: importante no malinterpretar que todo lo que se experimenta es karma, tan solo es un factor predominante en la experiencia.

Pasos:

- Primero. Escogemos una persona neutra hacia la que quizás sintamos algo de indiferencia y aplicamos la resolución hasta que surja una mente relajada, clara y ecuánime.
- Segundo. Romper los limites. Repetimos el proceso con los cinco individuos de los tres grupos (seres queridos, indiferentes y enemigos) esta vez con esta resolución.
- Tercero. Aplicamos la resolución hacia nosotros mismos viéndonos como herederos de nuestro propio karma hasta que surja la mente que es objeto de nuestra meditación.
- Cuarto. Extender los límites con los doce tipos de seres en las diez direcciones de forma similar a las prácticas anteriores.

- Quinto. Escoger un objeto como el maestro que resuma tanto a todos los seres como la imparcialidad libre de aferramiento, indiferencia y aversión. Esta última fase sólo se practica para la consecución del samadhi una vez se han logrado los samadhis anteriores.